

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

Дополнительная
общеразвивающая программа

“Танцевальная ритмика”

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Чижова Светлана Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы - благодаря танцевальной ритмике, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Программа предполагает освоение базовых движений «Танцевальной ритмики», как средство воспитания, способностей к танцевально-музыкальной импровизации. В программу по хореографии включены упражнения и движения «Танцевальной ритмики», доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Новизна данной программы - элементы танцевальной ритмики можно использовать и во время школьных и городских физкультурных мероприятий, находить им время и место вне учебных занятий, дома.

Педагогической целесообразностью данной программы является возможность использования познавательных и воспитательных задач, которые способствуют формированию и развитию у обучающихся творческих способностей гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных).

Цель программы - формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений.

Задачи:

Образовательные:

- изучение понятий и терминов программных движений;
- изучение базовых движений детской акробатики;
- изучение правил ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- развитие музыкальности чувства ритма;
- развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Воспитательные:

- воспитание правильной осанки;
- повышение интереса к занятиям физкультурой.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание понятий и терминов программных движений
- знание правил использования движений детской акробатики;
- умение использовать правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

Метапредметные:

- умение различать музыкальный размер, темп, характер музыкального произведения;
- умение различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы.

Личностные:

- умение воспринимать задания и замечания педагога;
- умение распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением.

Форма обучения: групповая, индивидуальная

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Объём программы - 72 часа , 36 недель

Срок освоения программы – 1 год.

Формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

- учебно – тренировочное занятие (практические занятия);
- занятие-объяснение;
- групповой просмотр концертных и видео программ, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих педагогов.

Материально-техническое обеспечение:

Материалы и инструменты для занятий:

Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.

Обручи, скакалки, резиновые мячи, спортивные ленты, музыкальные инструменты, платочки, коврики.

На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь

широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Опрос обучающихся
2	Партерная гимнастика	8	2	6	демонстрация, показ.
3	Детская Акробатика	18	4	14	Беседа, показ, наблюдение.
4	Основные базовые шаги и движение рук в аэробике	18	4	14	Беседа, показ, наблюдение.
5	Акробатические упражнения	10	2	8	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление
6	Танцевальные комбинации в аэробике.	12	2	10	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление
7	Итоговое занятие	4	2	2	Оценка проверка знаний
	ВСЕГО	72	20	52	

Содержание программы

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Знакомство с группой. План работы на год. . Инструктаж по технике безопасности

Тема 2. Партерная гимнастика

Теория: Партерная гимнастика - — система упражнений, исполняемых на полу в различных положениях: сидя, лёжа, на боку.

Практика: работа на гимнастических ковриках.

Тема 3. Детская Акробатика

Теория: Детская акробатика - это вид спорта, который развивает ловкость, прыгучесть, умение балансировать у детей. Занятия помогают:

- укрепить мышечный корсет и сформировать правильную осанку;
- улучшить координацию движений;
- повысить выносливость;
- сформировать дисциплинированность и ответственность.

Практика: Разучивание основных базовых шагов:

Marching – ходьба на одном месте;

Walking – ходьба в продвижении(разных направлениях);

Step

Step-touch,

V- step,

Mambo

step line

open step

Grepee wine

Step-tap,

Step-lift

Basic step,

Double Step-touch,

Step-curl,

Step-kick,

Step-plie.

grape wine варианты

toe touch

leg curl

jump

Leg curl (лар кёл)

Knee up (ни ан)

Repeat (рипит)

Double (дабл)

Squat (сквот)
Lunge (лаидж)
Skip (скип)
Kick (кик)
Lift (лифт)
Turn (тен)
Heel touch (хил тач)
Toe touch (тоу тач)
Cross (кросс)
Chasse gallop (шасси гелеп)
Slide (слайд)
Scoop (скуп)
Pony (поии)
Pendulum (пендьюлам- «маятник»)
Seissors (сизорз)
Pivot turn (пивот тен)
Reverse на 360 гр.
Jump turn (джамп тен)
Step touch L степ тач эль)
Step touch «квадрат»
V- step turn
V- step turn jump
Turn touch
Squat turn (сквот тен)
Jump turn на двух ногах (джамп тен)
Jump turn на одной ноге
Jumping jack turn на 90 гр. (джампинг джек тен)
Jumping jack turn на 180 гр.

Тема 4 Основные базовые шаги и движение рук в аэробике.

Теория: В аэробике выделяют базовые шаги — основу для сложных движений, и разнообразные движения рук. Базовые шаги не являются самодостаточными — они служат каркасом для правильных движений, а в занятии могут присутствовать вариации базовых элементов. **Шаги**

Некоторые базовые шаги в аэробике:

- **March (марш)** — ходьба на месте и с продвижением вперёд, назад, по кругу и по диагонали. Туловище прямое, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто, шаги выполняются мягко, без удара об пол.
- **Step-touch (приставной шаг)** — шаг одной ногой вперёд, назад или вбок, опираясь больше на носок, вторую ногу приставляют рядом. Можно выполнять в одну сторону или с изменением направления, с полуприседом, с подпружиниванием коленями внутрь-наружу.
- **V-step** — шаг ноги врозь — ноги вместе, выполняется на четыре счёта. И. п. — ноги вместе, колени слегка согнуты: 1 — шаг правой (левой) вперёд — в сторону (по диагонали), 2 — шаг левой (правой) вперёд — в сторону, 3 — шаг правой (левой) назад в и. п., 4 — то же, что на счёт 3, но другой ногой.

- **Движения рук**

В аэробике движения рук разнообразны. Некоторые из них: bukbook.ru

Walking arms — руки внизу вдоль туловища, естественные движения руками при ходьбе.

Clap — хлопки перед собой, над головой, на уровне груди, справа (слева) или внизу.

Biceps Curl — сгибание рук для бицепса (двуглавой мышцы плеча). Руки внизу (прижаты сбоку к туловищу), кисти сжаты в кулак: согнуть руки в локтевых суставах (кисти поворачиваются ладонной стороной к плечу), разогнуть руки в локтевых суставах.

Upright Row — «вертикальная гребля». Руки внизу почти прямые, кисти внутрь: дугами внутрь согнуть руки и поднять кисти к плечам, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Практика: Разучивание основных базовых шагов и движений рук, работа на середине зала сочетание рук с движениями ног.

Тема 5. Акробатические упражнения

Теория: На практике изучают подготовительные упражнения для акробатики

Практика: Подготовительные упражнения :

Группировка сидя

Группировка лежа на спине

Группировка в приседе

Перекаты (вперед, назад, в сторону, вправо в длину, с поворотом)

Мосты (на одну руку, на одну ногу, с опорой на предплечья, на коленях, на одну руку с поворотом)

Складка ноги врозь.

«Ласточка»

Шпагаты (поперечный, продольный, провисной, вертикальный)

Кувырок вперед, назад, вперед лётом, лётом с разбегу,

Каскады усложненные

Стойки («Березка», на трех точках, на кистях с толчка одной ноги, на кистях с толчка двумя ногами)

Перевороты (боком колесо, подъем со спины разгибом(лягскач) переворот вперед с опорой на руки и на голову(копфшпрунг)

Практика: работа на матах, на гимнастических ковриках.

Тема 6. Танцевальные комбинации в аэробике.

Теория: Танцевальные комбинации в аэробике создаются с помощью различных методов, среди которых:

Метод сходства. Разнообразие элементов аэробики определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения как отдельными частями тела, так и всем телом. Например, тема, связанная с пространственной формой движений, может включать круговые движения руками, ногами, бег по кругу.

Метод блоков. Движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере их освоения. Например, сначала выполняется упражнение «А», затем «Б», после чего они выполняются блоком (А + Б). После выполнения блока добавляется третье упражнение «С», и образуется новый блок (А + Б + С). И так далее, путём добавления новых упражнений.

«Калифорнийский стиль». Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по «квадрату», по кругу, по диагонали).

Простейшие аэробические комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят из четырёх частей (восьмерок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того, на сколько счетов рассчитан элемент.

elar.ssmu.ru

При составлении комбинаций важно учитывать, что одни базовые элементы классической аэробики, а также танцевальные шаги выполняются на 2 счёта, например Step touch, а другие, как V-step, на 4 счёта.

Практика: Работа на середине зала.

Тема 7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за учебный год

Практика: показ коллективного танцевального номера.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При организации и проведении занятий по программе «Танцевальная ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.
- принципа доступности, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у учеников снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает в себя три этапа.

На первом этапе ставятся задачи: ознакомление детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой; создание целостного впечатления о музыке и движении; разучивании движения. Педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются: углубленное разучивание музыкально-ритмического движения; уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения. Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения учащихся.

Задача третьего этапа заключается в закреплении представления о музыке и движении, поощрении учащихся к самостоятельному выполнению разученных движений.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Педагог, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

Реализация программы предусматривает использование следующих образовательных технологий:

- технология коллективного взаимообучения;
- технология индивидуализации обучения;
- технология проблемного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии модульного обучения,
- технология коллективной творческой деятельности.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

Оценочные материалы

Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:

Текущая аттестация – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности учащихся;

Тематическая аттестация – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

Промежуточная аттестация – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

Итоговая аттестация – зачет на основании промежуточной аттестации.

Во время аттестации и контроля используются различные методы:

- беседа;
- наблюдение;

- анализ видов деятельности учащегося;
- устные опросы;

Критерии оценки результатов качества усвоения программного материала и учебной деятельности учащихся:

- полнота и правильность ответа, выполнения задания;
- самостоятельность выполнения задания;
- темп выполнения задания;
- владение навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;
- уровень развития физических качеств и двигательных умений:
 - * выносливость;
 - * координация;
 - *гибкость;
 - *правильная постановка корпуса;
 - *растяжка.

владение техникой упражнений;

- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальному произведению;
- умение импровизировать под определенную музыку;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- распознавать характер танцевальной музыки;

Диагностика результативности обучения по данной программе осуществляется через участие обучающихся в открытых уроках-концертах для родителей, концертных программах, конкурсах, фестивалях.

Формы аттестации:

- тесты и творческие задания (*больше практического характера*);
- педагогическая диагностика развития обучающегося;
- портфолио обучающегося.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность и учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Каждый из видов контроля освоения общеобразовательной программы обучающимся имеет свои цели, задачи и формы, что позволяет отследить уровень усвоения

теоретических и практических знаний, умений и навыков, уровень развития физических и эстетических качеств личности обучающихся, их эмоциональное состояние.

Разработаны творческие задания. Выполнение этих заданий оценивается по уровням: низкий, средний, высокий.

На основании результатов промежуточной аттестации определяется успешность развития детей и усвоения ими общеразвивающей программы на определенном этапе обучения. Отслеживание результатов обучения по основным параметрам проводится во время промежуточной и итоговой аттестации.

Информационные источники

Для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000г.
2. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2003.
4. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2003
5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2001г.
6. https://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/terminy_osnovnyx_shagov_i_ix_razno_vidnostej.html

Для родителей и обучающихся

1. Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М., 2003г.
2. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985г.
3. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 1972
4. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
5. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971г

Приложение №1

Высокий уровень — оптимальное развитие качества или навыка	Средний уровень — качество или навык находится в развитии	Низкий уровень — развитие качества или навыка находится в начальной стадии развития
освоил весь объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана	имеет неполный объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана	недостаточно освоил теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана
осознано пользуется специальной терминологией в полном соответствии с их содержанием	сочетает специальную терминологию с бытовой	не владеет специальной терминологией
в полном объеме освоил практические умения и навыки; свободно, непринужденно и пластично выполняет танцевальные движения по программе	освоил практические умения и навыки в неполном объеме; движения не всегда пластичны и скоординированы; недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений	недостаточно освоил практические умения и навыки
имеет стойкий интерес к восприятию программного танцевального материала	не проявляет, как правило, интереса к освоению танцевального материала	отсутствует интерес к восприятию танцевального материала
в творческих заданиях самостоятельно и выразительно исполняет придуманные или выбранные однотипные движения	творческое задание выполняет на основе образца, при оказании словесной помощи	проявляет себя пассивно в творческих заданиях
самостоятельно эмоционально высказывает свои суждения об исполненном танцевальном этюде (образе)	при оказании словесной помощи может высказывать свои эмоции о просмотренном танцевальном этюде	при оказании словесной помощи ребенок не всегда может выражать свои впечатления об исполненном танцевальном этюде